

# Sndwich Denver con Huevo Revuelto al Microondas

**Prep time:** 5 minutes

**Cook time:** 1 minute

**Makes:** 1 Porciones

Este sándwich de huevo revuelto se hace rápidamente en el microondas para un desayuno, almuerzo o merienda para llevar.

## Ingredients

- 2 tablespoons** pimienta roja o verde picado
- 1 tablespoon** cebolla picada
- 1** huevo
- 1 ounce** jamón de deli en rebanadas delgadas (picado)
- 1 tablespoon** agua
- 1** bollo de tamaño mini hamburguesa o panecillo inglés de trigo integral (cortado en mitad y tostado)

## Directions

1. Coloque los pimientos y las cebollas en molde de 8 oz o taza de crema pastelera, o en un tazón pequeño. Póngalo en el microondas en alto por 30 segundos; Revuélvalo. Agregar el huevo, jamón y agua, bátalo hasta que el huevo se mezcla.



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	240	
Total Fat	6 g	9%
Protein	16 g	
Carbohydrates	29 g	10%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	550 mg	23%

## MyPlate Food Groups

Vegetables	1/4 cup
Grains	2 ounces
Protein Foods	2 ounces

2. Cocínelo en un horno de microondas a temperatura alta durante 30 segundos; revuélvalo. Continúe cociéndolo en el microondas hasta que el huevo esté casi listo, durante más de 30 a 45 segundos. Sazónelo con sal y pimienta, si así lo desea.

3. Sírvalo en bollo de pan.

## Notes

No lo cocine demasiado. Los huevos revueltos continuarán cocinándose y afirmándose aun después de haber sido removidos del microondas.

Los hornos de microondas varían. El tiempo de cocción puede necesitar ser ajustado.